

SPECIAL 1 - 2024

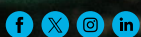
NIEUWSBRIEF

MAATVAST

KOOKBRIGADE



Het gaat er
niet altijd
om wat je
op tafel zet,
maar met
wie je om
tafel zit.



[MAATVAST.NL](https://maatvast.nl) | [JCMATVAST.NL](https://jcmaatvast.nl)

DE SOCIALE
SAMENLEVING
**VERBETEREN EN
VERSTERKEN**

HIGHLIGHTS NIEUWSBRIEF

04

LEERLINGEN KOKEN VOOR DE BUURT

OP DINSDAGAVOND 12 DECEMBER J.L. ORGANISEERDEN DE VIERDEJAARS LEERLINGEN VAN HET FIORETTI COLLEGE HILLEGOM EEN SUCCESVOL KOOKEVENEMENT.

STUDENTEN DOEN ERVARING OP BIJ THEMALUNCHES

DOOR HET JAAR HEEN ORGANISEERT WIJKCENTRUM DE AMAZONE IN TOOLENBURG, HOOFDDORP DRIE THEMALUNCHES VOOR DE BUURT.

06

11

ONZE GASTEN GAAN GRAAG UIT ETEN BIJ ONS

ALIE VAN GEELEN VORMT MET INGE KARSCH SINDS APRIL 2022 EEN VAN DE KOOKTEAMS VAN HET DINERCAFÉ VAN DE NIEUWE SILO.

12

RECEPT WORTELSALADE

SAMEN MET ALIE EN INGE KOOKT OLENA YARONTOVSKA VOOR DE BEZOEKERS IN HET WIJKCENTRUM DE NIEUWE SILO. ZIJ IS ONMISBAAR IN DE KEUKEN VAN HET WIJKCENTRUM.

13

ONTDEK DE MY FOOD MAP: GEZOND GENIETEN!

LAAT JE MEENEMEN OP EEN CULINAIR AVONTUUR DAT ZOWEL SMAKELIJK IS, ALS GERICHT IS OP HET BEVORDEREN VAN GEZONDE VOEDING TIJDENS ONZE KOOKCAFÉS.



VOORWOORD

NIEUWSBRIEF SPECIAL

VOOR WIE MIJ KENT (OF NOG NIET KENT), IK BEN EEN GROOT LIEFHEBBER VAN SMAKELIJK ETEN! MAAR VEEL MEER NOG GENIET IK VAN DE MENSEN OM TAFEL EN DE VERBINDING DIE DAT GEEFT. IK OMARM DAN OOK DE SPREUK: HET GAAT ER NIET ALTIJD OM WAT JE OP TAFEL ZET, MAAR MET WIE JE OM TAFEL ZIT.

Toen ik tien jaar geleden als directeur begon bij Maatvast, verbaasde het me dan ook dat de locaties vaak niet beschikten over een ruimte om te koken. Terwijl mijn stellige overtuiging is dat er geen beter 'bindmiddel' bestaat dan gezamenlijk eten. Een Maatvast dat staat voor verbinding moest in mijn ogen dan ook beschikken over keukens waar door vrijwilligers werd gekookt.

Inmiddels 10 jaar verder kan ik zeggen dat we daarin zijn geslaagd. Meer dan zelfs... Met behulp van de gemeente en allerlei fondsen hebben we geïnvesteerd in onze gebouwen en keukens aangelegd/vernieuwd/vergroot. Op al onze locaties wordt nu gekookt door vrijwilligers en kunnen bezoekers terecht voor een buurtmaaltijd (lunch of diner). Soms wekelijks, soms tweewekelijks, soms 1 x per maand. Maar als je het als bezoeker zou willen kun je na wat puzzelen voor een relatief laag bedrag de hele week bij Maatvast eten. En in de donkere dagen rondom en tijdens Kerst zijn er enorm veel alternatieven om gezelschap te zoeken en te vinden aan tafel. Juist dan zo enorm belangrijk!

Deze speciale nieuwsbrief gaat over koken en in het bijzonder over onze vrijwilligers die zich inzetten om onze bezoekers een smakelijke maaltijd voor te zetten. Zonder hen was het niet mogelijk om wekelijks honderden bezoekers aan tafel te hebben. Let wel, een deel van deze bezoekers zou anders alleen thuis eten. Enorm waardevol dus!!

Wat ik hoop te bewerkstelligen met het verspreiden van deze nieuwsbrief is dat meer nieuwe, bij voorkeur jonge(re) vrijwilligers zich aanmelden voor het koken. De verhalen in deze nieuwsbrief bewijzen dat het enorm dankbaar werk is en dat je veel terugkrijgt voor je inzet. En ik kan het weten,

want regelmatig sta ik zelf als vrijwilliger te koken of de vrijwilligers te helpen in een van onze locaties.

Met nieuwe aanmeldingen kunnen we bestaande vrijwilligersgroepen uitbreiden of nieuwe vrijwilligersgroepen starten. Dus kook je sowieso graag en vind je het leuk daarmee anderen een groot plezier te doen? Meld je dan a.u.b. aan via vrijwilliger@maatvast.nl. We bespreken graag je wensen en de mogelijkheden.



Vrijwilliger zijn bij Maatvast is niet alleen iets geven aan de samenleving, maar je krijgt er ook wat voor terug!



Maarten Askamp
Directeur-bestuurder



LEERLINGEN

KOKEN VOOR DE BUURT



OP DINSDAGAVOND 12 DECEMBER JL. ORGANISEERDEN DE VIERDEJAARS LEERLINGEN VAN HET FIORETTI COLLEGE HILLEGOM EEN SUCCESVOL KOOKEVENEMENT VOOR DE BUURTBEWONERS VAN BEINSDORP. DEZE AVOND WAS EEN GROOT SUCCES!

Fioretti College Hillegom, een praktisch ingestelde middelbare school, biedt een dynamische leeromgeving waar leerlingen zowel theoretische lessen als praktische opdrachten met hun klasgenoten volgen. Binnen deze bruisende school verwerven de leerlingen niet alleen kennis, maar ook vaardigheden en ervaringen die enorm waardevol zijn voor hun toekomst.

De deelnemende koks waren vierdejaars studenten Zorg & Welzijn, die gedurende zeven weken intensief werden voorbereid door de docenten van het Fioretti College. Op 12 december voerden zij hun eindopdracht uit voor de buurtbewoners. Tijdens deze opdracht genoten meer dan 30 mensen van de heerlijke gerechten die door de leerlingen werden bereid. De avond begon met een huisgemaakte tomatensoep met balletjes, gevolgd door een cordon bleu met sperziebonen gerold in spek en als afsluiter werden de gasten verwend met een verrukkelijk bolletje ijs.

Voorheen vond deze praktijkopdracht altijd plaats op school, waar de leerlingen ouders, familie of vrienden konden uitnodigen. Echter hadden de docenten drie jaar geleden het idee opgevat om dit evenement te organiseren voor de lokale bewoners uit Beinsdorp, in samenwerking met de sociaal beheerder Sandy Goezine van Dorpshuis Het Eiland.

Naar aanleiding van het succesvolle kookevenement op 12 december, markeert dit bijzondere initiatief van het Fioretti College Hillegom niet alleen een culinair hoogtepunt, maar ook een waardevolle traditie in samenwerking met de lokale gemeenschap. De betrokkenheid van de studenten, de inzet van docenten en de warme ontvangst door meer dan 30 buurtbewoners hebben dit evenement tot een onvergetelijke ervaring gemaakt. De vruchtbare samenwerking tussen Maatvast Haarlemmermeer en het Fioretti College Hillegom, die al ruim twee jaar bestaat, belooft een inspirerende voortzetting in de toekomst. Dit kookevenement heeft niet alleen smaken gedeeld, maar ook verbindingen gesmeed die de komende jaren ongetwijfeld zullen blijven bloeien en zo kijken we uit naar meer gezamenlijke initiatieven in de jaren die voor ons liggen.

“ Dit kookevenement heeft niet alleen smaken gedeeld, maar ook verbindingen gesmeed. ”



OPROEP

VRIJWILLIGERS

OP VEEL VAN ONZE LOCATIES KUNNEN WE EXTRA ONDERSTEUNING BIJ HET (VOOR-)BEREIDEN VAN MAALTIJDEN GOED GEBRUIKEN. HEB JE INTERESSE STUUR DAN EEN MAILTJE AAN VRIJWILLIGER@MAATVAST.NL EN WE KOPPELEN JE SNEL AAN DE BEHEERDER VAN DE LOCATIE WAAR JE ZOU KUNNEN EN WILLEN HELPEN. ZO WORDEN IN WIJKCENTRUM DE AMAZONE IN DE WIJK TOOLENBURG IN HOOFDDORP NOG 2 À 3 VRIJWILLIGERS GEZOCHT DIE WILLEN MEEHELPEN BIJ HET BEREIDEN VAN HET ETEN BIJ DE MAALTIJDBIJEENKOMSTEN DIE WORDEN GEHOUDEN.

Interesse? Stuur een mailtje naar amazone@maatvast.nl en we nemen zo snel mogelijk contact op. Natuurlijk is het ook prima als je even bij De Amazone langsloopt.



“ Nieuwe vrijwilligers zijn nodig om het goed bezochte buurtrestaurant draaiende te houden. ”

“ Lijkt het je leuk je hier voor in te zetten of ken je iemand die dit leuk zou vinden, neem dan contact op! ”



BUURTRESTAURANT DE VESTE

Ook een dringende oproep is vanuit onze locatie Wijkcentrum De Veste in de wijk Toolenburg in Hoofddorp. Voor het buurtrestaurant (wekelijks op donderdagavond) zijn wij op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om te koken, af te wassen (machinaal) en/of te helpen in de bediening. Uiteraard samen met de enthousiaste groep vrijwilligers die al actief is. Nieuwe vrijwilligers zijn nodig om het goed bezochte buurtrestaurant draaiende te houden. Lijkt het je leuk je hier voor in te zetten of ken je misschien iemand die dit leuk zou vinden, neem dan contact op via veste@maatvast.nl of door te bellen met **023 - 56 36 663**. Even langskomen kan natuurlijk ook!



STUDENTEN DOEN ERVARING OP BIJ THEMALUNCHES

DOOR HET JAAR HEEN ORGANISEERT WIJKCENTRUM DE AMAZONE IN TOOLENBURG, HOOFDDORP DRIE THEMALUNCHES VOOR DE BUURT. IN 2024 ZIJN DAT DE VALENTIJNS LUNCH, PAASLUNCH EN SINTER-KLAASLUNCH.

Dit wordt gedaan in samenwerking met het MBO College Airport. Vier studenten van de opleiding Entree Schiphol komen namelijk meehelpen en worden in het kader van hun opleiding verantwoordelijk gesteld voor een goed verloop van de maaltijdbijeenkomst.

De docent van de groep studenten, Wartono, koopt de boodschappen in en samen met de studenten wordt de lunch bereid en de tafels gedekt. Uiteraard hoort ook bij het werk om de tafels af te ruimen, te zorgen dat alle vaat in de vaatwasmachine komt en te zorgen dat de keuken weer schoon wordt achtergelaten.

Het mooie aan het project dat de betrokken studenten van over de hele wereld vandaan komen: onder meer uit Chili, Syrië, Afghanistan, Marokko en Turkije. Veel jongeren hebben Nederlands als tweede taal en komen naar Nederland om een diploma te behalen en zo een kans te krijgen in te maatschappij.

De bedoeling van dit project is namelijk dat zij nog beter de Nederlandse taal en cultuur leren. Als het gaat om gastvrijheid en wijze van catering zijn er namelijk nog wel eens verschillen. Een voorbeeld hiervan is dat het plaatsen van bestek anders is in Arabische landen. Het fijne is dat binnen het project elke student het recht heeft om fouten te maken in een ontspannen omgeving. Want dat weten we allemaal: van fouten maken leer je weer.

Het mes snijdt in dit geval dus letterlijk aan twee kanten: aan de ene kant de ervaring die buitenlandse studenten opdoen, aan de andere kant de buurt die geniet van een heerlijke lunch. Top project dus!

Op de foto: Docent Wartono en de studenten Ali, Taimaa, Berivan en Katoen



KOKEN IS MIJN PASSIE



ZONDER AL ONZE VRIJWILLIGERS IS HET NIET MOGELIJK VOOR MAATVAST OM EEN GROOT AANBOD AAN MAALTIJDBIJEENKOMSTEN TE ORGANISEREN. EEN VAN DIE TOPPERS IS YVETTE VAN BUUREN (51 JAAR) DIE MAANDELIJKS EEN FANTASTISCH GERECHT KLAARMAAKT VOOR DE BEZOEKERS VAN HET PRAATHUIS IN WIJKCENTRUM DE BOSKERN IN HOOFDDORP (OVERBOS).

Yvette: "ik ben in aanraking gekomen met De Boskern via mijn buurvrouw, zij werkte daar al. Zij wist dat ik een koksopleiding had gedaan en omdat zij in het wijkcentrum vrijwillige koks zochten vroeg ze me of dat niet iets voor mij was. Na een keer meegelopen te hebben, bleek dat dit echt iets voor mij was en ben ik begonnen".

Inmiddels zijn we iets meer dan een jaar verder en het bevalt Yvette nog steeds. "Een keer in de maand op de vrijdagavond kook ik voor gemiddeld 23 bezoekers. Af en toe val ik ook in op andere dagen als dat nodig is. Het koken doe ik voornamelijk alleen omdat ik dat prettig vind. Maar steeds vaker springen andere vrijwilligers bij, dat is leuk voor het contact en hierdoor leer je elkaar beter kennen. Het kookteam van De Boskern bestaat momenteel uit 6 mensen."

Het vrijwilligerswerk bestaat niet alleen uit het koken, zo blijkt. Yvette: "het begint bij het verzinnen van een drie-gangen-menu passend binnen het budget dat we hebben. Vervolgens doe ik de boodschappen en kook ik de maaltijd. Mijn collega's dekken de tafels en serveren de borden uit en de schenken drankjes in. Daarnaast hebben we een vrijwilligster die de afwas doet na afloop."

Voorlopig, zo is het plan, blijft Yvette betrokken bij De Boskern. "Ik vind het ontzettend leuk om te doen! Aan de ene kant omdat koken mijn passie is, maar daarnaast krijg je heel veel waardering voor je werk! De mensen zijn allemaal super enthousiast. Het is mooi om te zien dat de bezoekers tijdens de maaltijd genieten van het diner en van elkaars gezelschap."

Op de vraag wat haar favoriete recept is antwoordt Yvette: "dat is het Surinaamse gerecht roti met kip masala. Toevallig het recept dat ik aankomende vrijdag voor mijn gasten ga serveren. Voor de eerste keer, maar het zal vast in de smaak vallen!"

Benieuwd naar de kookkwaliteiten van Yvette en haar collega's. Meld je aan voor een van de maaltijdbijeenkomsten in De Boskern via boskern@maatvast.nl of bel met **023 - 563 55 12**. Of bezoek gewoon de locatie, dat is natuurlijk nog veel leuker!



Het is mooi om te zien dat de bezoekers tijdens de maaltijd genieten van het diner en van elkaars gezelschap.

Yvette van Buuren
Kok - Wijkcentrum De Boskern

DIT IS MIJN MAATVAST.



Wacht niet tot je pensioen om iets voor anderen te doen.



Gina de Boer
Vrijwilliger Dorpshuis Badhoevedorp

"VIER DAGEN IN DE WEEK WERK IK BIJ EEN FINANCIËEL BEDRIJF IN AMSTERDAM. OP WOENSDAG BEN IK VRIJ. ZO'N TWEE JAAR GELEDEN DACHT IK: WAT GA IK DOEN MET DIE WOENSDAG? IK WILDE GRAAG IETS NUTTIGS DOEN. IETS VOOR ANDEREN EN TOTAAL ANDERS DAN MIJN DAGELIJKSE WERK. EN WAAROM ZOU JE WACHTEN MET VRIJWILLIGERSWERK TOT JE GEPENSIONEERD BENT?"

"Bij Dorpshuis Badhoevedorp zochten ze een nieuwe kok voor het samen eten op woensdag. Ik hou erg van koken, dus die link was snel gelegd. Elke woensdagmiddag bereiden we met het team een compleet driegangenmenu. Bezoekers melden zich vooraf aan en kunnen dan voor een bescheiden bedrag mee-eten. Alles is hier prima geregeld. We hebben in het dorps huis een professionele keuken en Maatvast zorgt voor de inkoop."



"Het is hartstikke leuk om te koken en om samen te werken met het team vrijwilligers in de keuken. Het geeft me veel voldoening als ik zie dat onze gasten het lekker en gezellig vinden. Dat geeft voldoening en het verrijkt je leven. Die betrokkenheid bij mens en maatschappij hoeft echt niet te wachten tot na je pensionering. Het is juist zinvol naast je werkzame leven."



Het verrijkt je leven. En er worden zoveel mensen blij van. Dus niet langer wachten maar gewoon doen!



Recept van Gina de Boer

RECEPT

NORMANDISCHE KIP (4 PERSONEN)

INGREDIËNTEN:

- 500 G DIJFILET OF KIPPENBOUTEN
- EEN KLONTJE BOTER/ZONNEBLOEMOLIE
- 125 G SPEKBLOKJES
- 3 SJALOTJES
- 2 TEENTJES KNOFLOOK
- 2 EETLEPELS BLOEM
- 300 ML KIPPENBOUILLON
- 2 EETLEPELS MOSTERD
- 125 ML SLAGROOM
- 2 APPELS, GESCHILD EN IN PARTEN
- PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK

BEREIDING:

1. Snijd het vlees/kippenbouten in grove stukken en bak ze in een pan met een beetje olie tot ze goudbruin zijn.
2. Haal het vlees uit de pan en bak in dezelfde pan de sjalotjes, knoflook en spekjes tot de sjalotjes glazig worden.
3. Voeg hierna de bloem toe en bak dit ongeveer 2 minuten mee.
4. Voeg vervolgens mosterd en kippenbouillon toe, roer de aanbaksels los en breng het geheel aan de kook.
5. Leg de kip weer terug in de pan en plaats deze ongeveer 50 minuten in de oven op 180 graden.
6. Haal de pan uit de oven, schenk de slagroom erbij en laat de saus nog even op een matig vuur inkoken.
7. Bak ondertussen in een andere pan de appels met een klontje boter zacht en goudbruin. Verdeel ze over de kip.
8. Serveer direct en geniet ervan met gekookte sperziebonen en gebakken aardappeltjes.



Recept van Alie van Geelen & Inge Karsch

RECEPT

PANCAR SALATASI (BIETENSALADE 4 PERSONEN)

INGREDIËNTEN:

- 2 EETLEPELS GRANAATAPPELMELASSE
- 1 EETLEPEL OLIJFOLIE
- SAP VAN EEN HALVE CITROEN
- 1 THEELEPEL ZOUT
- 1 EETLEPEL GEDROOGDE MUNT
- 2 TEENTJES KNOFLOOK
- 500 GRAM GEKOOKTE BIETEN (NIET TE GAAR)
- 1 TAKJE VERSE MUNT
- 1 GRAPEFRUIT

BEREIDING:

1. Meng in een kom de granaatappelmelasse, olijfolie, citroensap, zout en gedroogde munt. Pers de knoflook, voeg toe en klop alles tot een vinaigrette. Als je de dressing iets vloeibaarder wilt hebben, voeg dan een beetje kookvocht van de bieten toe.

2. Snijd de bieten in grove stukken en schep ze in een kom door de vinaigrette. Verdeel de salade over een bord, schaal of individuele borden. Strooi de fijngehakte muntblaadjes eroverheen.

3. Pel de grapefruit, verwijder de vliesjes, verdeel in partjes en leg deze decoratief op de bieten.

Geniet van deze
heerlijke salade!

DIT IS MIJN MAATVAST.

“Onze gasten gaan graag uit eten bij ons.”

Alie van Geelen en Inge Karsch
Vrijwilligers Wijkcentrum
De Nieuwe Silo

“WE HEBBEN DUIZENDEN IDEEËN. WE HALEN ONZE INSPIRATIE EN RECEPTEN OVERAL VANDAAN: KOOKBOEKEN – IK HEB ER DENK IK WEL 400 - TIJDSCHRIFTEN, INTERNET EN WE KOKEN ECHT VAN ALLES VOOR SILO'S DINERCAFÉ. HET LIEFST RECEPTEN WAAR WE EEN BEETJE EEN UITDAGING IN ZIEN”, VERTELT ALIE VAN GEELLEN. ZIJ VORMT MET INGE KARSCH SINDS APRIL 2022 EEN VAN DE KOOKTEAMS VAN HET DINERCAFÉ VAN DE NIEUWE SILO. ALIE: “WE KOKEN TWEE DINSDAGEN ACHTER ELKAAR EN DAN VIER DINSDAGEN NIET, DAN ZIJN DE TWEE ANDERE KOOKTEAMS AAN DE BEURT.”

“We proberen er altijd iets leuks en bijzonders van te maken”, zegt Inge. “In de week ervoor gaan wij met z'n tweeën of met het team proefeten, om te kijken of onze gerechten goed te maken zijn en of ze lekker zijn. We maken een voor-, hoofd- en nagerecht. Alie doet meestal het hoofdgerecht, ik dan het voorgerecht en het toetje. We moeten uiteraard op het budget letten. Onze eetgasten betalen zeven euro voor het 3-gangenmenu. We koken dan ook graag met seizoensgroenten, omdat die dan het lekkerst én het goedkoopst zijn. En we letten goed op de aanbiedingen bij de verswinkels en supermarkten in het dorp.”

Alie: “De meeste gasten weten inmiddels dat ze bij De Nieuwe Silo iets bijzonders kunnen verwachten. Maar dat is toch ook het leukste? Je wilt wel eens iets anders eten dan je zelf thuis maakt. Ook al kost het maar zeven euro, je gaat bij ons toch uit eten. Daarom kleden we alles leuk aan. Vroeger kreeg iedereen alles direct op een bord. Dan gebeurde het vaak dat de ene helft al had en begon te eten, terwijl de rest nog zat te wachten. Wij zetten tegenwoordig



vaker de dekschalen op tafel. Dat is veel gezelliger. Je eet tegelijk, geeft elkaar de schalen door, het is meteen geanimeerd aan tafel.”

“We koken de twee dinsdagen hetzelfde menu voor in totaal ongeveer 70 tot 80 mensen”, vertelt Inge. “Op zo'n dinsdag beginnen we om twee uur. Het is dan best wel even aanpoten. We hebben niet echt een systeem, we doen eigenlijk maar wat. Maar op de een of andere manier komt het altijd goed. Vanaf vijf uur zijn de mensen welkom. Dan gaan ze zitten, bestellen een drankje en dan komt om half zes het voorgerecht. We eten zelf ook mee. Dat is gezellig en je hoort meteen of het in de smaak valt. Om zeven uur gaat iedereen weer naar huis en kunnen wij aan de afwas.”

“Onze eters waarderen het en wij vinden het zelf ook hartstikke fijn om te doen. We hebben met elkaar veel lol bij het verzinnen van de recepten, het inkopen, proef eten, koken en opruimen”, zegt Alie. “Het is ook echt leuk om iets sociaals te doen. Ik doe al 40 jaar vrijwilligerswerk. Dat zou ik niet doen als ik er niks aan zou vinden. En twee dinsdagen in de zes weken, dat blijft, ook als je zoals Inge een volledige baan hebt, overzichtelijk genoeg. Inge en ik kijken er altijd erg naar uit.”



Recept van **Olena Yarontovska**

RECEPT

WORTELSALADE (MET KAAS EN KNOFLOOK)

SAMEN MET ALIE EN INGE KOOKT OLENA YARONTOVSKA VOOR DE BEZOEKERS IN HET WIJKCENTRUM DE NIEUWE SILO. HOEWEL OLENA NIET SAMEN MET DE DAMES OP DE FOTO STAAT, IS ZIJ ONMISBAAR IN DE KEUKEN VAN HET WIJKCENTRUM. OLENA KOMT OORSPRONKELIJK UIT OEKRAÏNE EN BESCHIKT DAARDOOR OVER EEN TAL VAN HEERLIJKE RECEPTEN. HET VOLGENDE RECEPT IS GESCHREVEN DOOR OLENA EN KOMT UIT DE OEKRAÏENSE KEUKEN.

BEREIDING:

1. Rasp de wortels met een medium rasp en doe deze in een bak.
2. Pers de knoflook en voeg deze toe aan de geraspte wortels.
3. Doe vervolgens de kaas en mayonaise erbij en meng het goed door elkaar.
4. Breng op smaak met peper en zout.

INGREDIËNTEN:

- 0,5 KG SAPPIGE WORTELS
- 150-200G GERASPT KAAS (JONG, JONG BELEGEN, OF BELEGEN - DE KEUZE IS AAN JOU!)
- 1-2 TEENTJES KNOFLOOK
- 2-3 EETLEPELS MAYONAISE

Serveertip:

Serveer deze heerlijke wortelsalade met melba toastjes of kleine pasteitjes. Ervaar de harmonie van lichte pit, romige kaas en een subtiel knoflookaroma.

Eet smakelijk!

ONTDEK

DE MY FOODMAP

GEZOND GENIETEN IN ONZE JONGERENCENTRA!



IN DEZE SPECIALE NIEUWSBRIEFEDITIE – 'DE KOOKBRIGADE', KAN DE MY FOOD MAP NATUURLIJK NIET ONTBREKEN! LAAT JE MEENEMEN OP EEN CULINAIR AVONTUUR DAT ZOWEL SMAKELIJK IS, ALS GERICHT IS OP HET BEVORDEREN VAN GEZONDE VOEDING TIJDENS ONZE KOOKCAFÉS.

HET ONTSTAAN VAN DE MY FOOD MAP

De My Food Map is tot stand gekomen vanuit een overtuiging dat de algemene gezondheid van jongeren gebaat is bij aandacht voor gezonde voeding. Onze jongerencentra dienen als ontmoetingsplekken waar vriendschappen bloeien, creativiteit wordt gevierd, en onder andere kookcafés worden georganiseerd. De My Food Map biedt naast diverse gezonde recepten ook uitleg over hoe je de juiste voedingswaarde kan berekenen. Om ervoor te zorgen dat de map gevarieerd blijft, zijn er lege tabbladen toegevoegd om eigen recepten en die van een ander toe te voegen aan jou versie. Met dank aan de bijdrage van Zorg en Zekerheid wilden we met de My Food Map een tastbare gids creëren die zowel inspireert als informeert over gezonde keuzes.

MY FOOD MAP: ONMISBAAR ADVIES TIJDENS KOOKCAFÉS

Tijdens de kookcafés kan de My Food Map als instrument ingezet worden. Het biedt inspiratie voor heerlijke gerechten en fungeert als kompas voor gezonde keuzes. Onze koks en jonge culinaire talenten vinden hier de juiste balans tussen smaak en voedingswaarde, waardoor elke maaltijd niet alleen een feest voor de smaakpapillen is, maar ook een boost voor de gezondheid. In een wereld waar verleidelijke snacks en fastfood overal voor het grijpen liggen, benadrukken we het belang van gezond eten onder jongeren.



De My Food Map fungeert als een kompas dat hen leidt naar voedzame keuzes, waardoor gezondheid en welzijn worden gestimuleerd.

EEN SMAKELIJK HOOGTEPUNT MET ADAMAS CENTRUM

In samenwerking met Adamas Centrum, afgelopen jaar, hebben jongeren hun culinaire talenten laten schitteren. Drie gloednieuwe recepten zijn bedacht en getest door deze jongeren, onder begeleiding van onze gewaardeerde vrijwilliger Lucas Drewes, en zijn toegevoegd aan de My Food Map. Deze smakelijke creaties zijn gedeeld met vrienden en familie tijdens een bruisende kookavond.

Wil je zelf de My Food Map ontdekken? Bezoek

jmaatvast.nl/project/my-food-map en laat je inspireren door gezonde en heerlijke recepten. Net als met Adamas Centrum willen we graag nieuwe sessies organiseren en onze map blijven uitbreiden. Heb je ideeën laat het dan vooral weten!

Vergeet niet een blik te werpen op ons recept. Eet smakelijk!

Zie volgende bladzijde





RECEPT

BRUSCHETTA (MET TOMAAT EN BASILICUM)

INGREDIËNTEN:

- 1 ZURDESEM BROOD OF ROND BOERENBROOD
- 2 TENEN KNOFLOOK
- 4 RIJPE TOMATEN
- 1 POT VERSE BASILICUM
- ZEEZOUT & PEPER UIT DE MOLEN
- GOEDE KWALITEIT OLIJFOLIE
- GOEDE KWALITEIT WITTE WIJNAZIJN

BEREIDING:

1. Snij het brood in plakken van iets minder dan 1 cm dik en rooster deze in de grillpan (of nog lekkerder, op de barbecue). Als de plakken te groot zijn, snij deze dan na het grillen doormidden.
2. Wrijf de gegrilde plakken brood goed in met een doormidden gesneden teen knoflook.
3. Sprenkel er net voor het toevoegen van de "topping" er nog wat extra vierge olijfolie over en een snufje zout uit de molen.
4. Was de tomaten en haal het kroontje en de zaadjes eruit. Zorg dat je alleen hele rijpe tomaten gebruikt, deze zijn het meest smaakvol!
5. Snij de tomaten in blokjes en doe ze in een kom. Snipper er de basilicum door, bestrooi met zout & peper en meng door elkaar met een scheut olijfolie en witte wijnazijn (~3:1) naar smaak.
6. Leg het mengsel met een lepel op de bruschetta en garneer met een basilicum blaadje en serveer op een grote schaal of bord.

Maatvast



NIEUWSBRIEF

MAATVAST

KOOKBRIGADE

ONZE MAATVAST LOCATIES

Badhoevedorp

Dorpshuis Badhoevedorp
't Rietland

Vijfhuizen

Dorpshuis d'Oude Waterwolf

Lijnden

Dorpshuis De Vluchthaven

Hoofddorp

De Amazone
De Boerderij
De Boskern
De Nieuwe Silo
De Veste
't Kattegat
Het P-Punt

Nieuw-Venep

Het Contact
Het Ontmoetingscentrum
Linquenda

Rijsenhout

Dorpshuis De Reede

Burgerveen

Dorpshuis Marijke

Lisserbroek

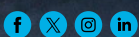
Dorpshuis De Meerkoet

Beinsdorp

Dorpshuis Het Eiland

Jongerecentra

Flex C, Hoofddorp
Studio 5, Hoofddorp
De Silo, Hoofddorp
De Hype, Nieuw-Venep
De Nooduitgang, Lisserbroek
De Basis, Zwanenburg
Baddies, Badhoevedorp



[MAATVAST.NL](https://maatvast.nl) | [JCMATVAST.NL](https://jcmaatvast.nl)

DE SOCIALE
SAMENLEVING
**VERBETEREN EN
VERSTERKEN**

